

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم



قلل من الطعام الغني بالدهون المشبعة



تجنب التدخين؛ لأنه مضر بالأوعية الدموية ويقسي الشرايين



تابع قياس ضغطك بانتظام



مارس الرياضة مدة ١٥٠ دقيقة بالأسبوع



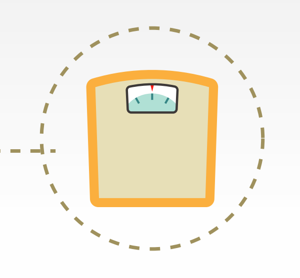
الوقاية من ارتفاع ضغط الدم



تناول طعاماً صحيّا غنيّا بالفواكه الطازجة الخضراوات، والحبوب الكاملة، والبروتينات



قلل من تناول ملح الطعام بحيث لا يتجاوز ٥ غرام يوميًا (ملعقة شاي صغيرة)



حافظ على وزن صحي

